

きびたきだより

ふくしまから はじめよう。福島応援隊



2021年3月14日

100歳までの目標ができました～

コロナ禍での講演会に 38 名が参加

3月14日の日曜日、東久留米の成美教育文化会館で東久留米市福島県人会の講演会を行いました。

コロナ禍の中でどういう風に生きていけばよいか・・・「コロナに負けない長寿食」というテーマで食文化史研究家・日本人の長寿食研究会会長の永山久夫さん（檜葉町出身）にお話ししていただきました。

永山先生は3つの秘訣を教えてくださいました。

1, 体力をつけること。

年を重ねて生きていくには体力をつけることが長生きの秘訣。

2, 好感度が大事。

精神年齢を若い気持ちでそれに近づける努力をして食べ物を選ぶ。

味噌汁には3つ以上の具を入れる。鰹節も。納豆は毎日食べたほうが良い。その際、青じそ・ネギも良い。コメは発芽玄米。バナナ。マグロを食べるときはトロが良い。にんにくは毎日。加熱すればいい。梅干しもいいよ。焼き芋は温かいよりは冷ましたものが体にいい。肉は鶏肉。そしてお茶 - カテキンが良い。コーヒーは砂糖やミルクは入れないほうが良い。ブラックだ。

3, 稼ぐ力。

年をとっても自分で稼いで自由に使えるお金を自分で稼げ。お金がないと何にもできない。自分で稼いで生きやすい環境をつくるのが大事。

80才からが人生を謳歌できる。

最後に、・・・大きな声で笑うこと。笑うことを意識して刺激を自分に与える。

人生100年時代と言われる今、大いに参考になった講演会でした。先生、ありがとうございました。（編集子）

●目指せ！「百歳人生」

人生の本番は八十から。先ごろ行われた永山久夫氏の講演は、目からウロコのアプローチでした。

百歳までパワフルに生きるには「体に良い食生活」「好感度アップ」を心がけ、仕事や趣味を持ち続け「稼ぐ力」をつけよ。この三つが必須条件だと力説しました。

健康面だけではなく、逞しい生活力が重要ということ。「百歳人生」への目標ができました。

（二本松市出身・七森栄子）

三春の滝桜の子孫が・・・靖国神社近くに！！



例年より早い桜の開花。靖国神社の近くに、福島県三春町の滝桜の子孫となる木に見事な桜の花が咲き誇っている。（福田行高さん情報）

第9回福島県人会総会のお知らせ

日時 2021年4月29日(木・祝) 14:00

会場 市民プラザホール

コロナ禍の中の総会となります。酒宴を含む懇親会は中止とし、お茶などで総会のみとなります。出欠の返信用はがきを届き次第返送してください。出席時に年会費の納入をお願いいたします。**総会人数は50名限定。**

ひがしくるめにジャズがやってくる(^^♪)

東久留米市役所

「東久留米 JAZZ フェスティバル」は東久留米市ブランドに認定されています。

東久留米 第6回 JAZZ フェスティバル

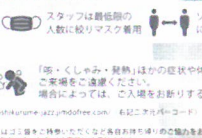
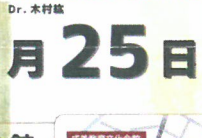
ジャズ・またすすむ

ピアノトリオ & ヴィブラフォン

Vib. 山本玲子

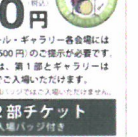


Ba. 伊藤俊幸



坂本オーケストラ

Dr. 坂本真智



2021年 4月25日(日) 11:00 ~

会場 成美教育文化会館 グリーンホール&ギャラリー

東久留米市東本町 8-14

入場料

500円

グリーンホール・ギャラリー各会場には入場バッチ(500円)のご提示が必要です。小学生以下は、第1部と第2部はバッチ無しでご入場いただけます。

第2部チケット

前売 2,800円 中学生 1,500円 当日券 3,300円 小学生 500円

県人会の佐藤成美さんが演出するコンサートには是非、県人会の会員の皆さんもご来場をお願い致します。

入場希望の方はホール・ギャラリー共通入場バッチ(500円)を購入し、提示しての入場となります。第1部(11:15~)はバッチ着用。第2部(16:30から)は前売り券(大人2800円)当日券(大人3300円)を購入しての入場です。

詳しくは佐藤成美さん(☎090-3434-4517)まで。

2021年度会費の納入のお願い(新年度)

ゆうちょ銀行=記号 10090、番号 73768901、ヒガシクルメシフクシマケンジンカイ。

みずほ銀行=東久留米支店(店番号 747) 普通預金 口座番号 1172086

ヒガシクルメシフクシマケンジンカイ

2020年度未納の会員さんには納入案内状を送付させていただいています。再度、確認を！この口座に年会費1000円を振込んで下さい。

新年度とは2021年4月から2022年3月末の会計年度のことでお問い合わせは事務局(宇津木)までご連絡ください。

サークル活動の紹介(3月)

- ◆小物づくりサークル

3月の例会は4月16日(金)です。

市民プラザ会議室 9時30分

問い合わせ 宮下千寿子先生 090-7208-4130
- ◆詩吟の会

・定例会 毎月第1・3・4月曜日 9:30

会場 幸町 笹本先生別邸

問い合わせ 笹本一比古先生 090-3523-5231
- ◆山歩会

秩父羊山芝桜ハイキング 4月19日(月)

集合 東久留米駅改札前 9時30分厳守

9:40 飯能行き一所沢 9:53 (特急ちちぶ9号) 一横瀬 10:48 駅から羊山までハイキング。

電車賃(片道608円×2+特急券指定500円)各自負担。弁当・雨具・常備薬各自用意。

参加希望の方は必ず、宇津木(090-5583-8347)へ連絡してください。
- ◆他のサークルはコロナ感染防止で休会中です。

新入会員の紹介(敬称略) 4/1現在

会員 262人に

| 氏名 | 出身地 | お住まい |
|------|-----|------|
| 佐藤真紀 | 奈良県 | 清瀬市 |

退会 なし

東久留米市福島県人会会報誌「きびたきだより」 第59号

発行人：東久留米市福島県人会会長 神津知男

編集：宇津木繁(事務局長) 影山正次(理事)

渡辺喜代司(理事) 富塚健二(副会長)

西館秀雄(理事) 御古静子(会計)

大橋政次(理事) 大矢由紀子(会計監査)

橋本勇雄(理事) 石井光男(理事)

佐藤成弘(理事) 草野実 荒木こずえ 福田行高 酒井修二

<連絡先：宇津木・携帯 090-5583-8347>